

Comeback 4

2020-41-003

Gesamtumfang: 3650 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 200	Einschwimmen	01:00	REKOM	20:05
10 * 50	Beine / Arme im Wechsel (evtl. mit Flossen)	00:15	Beine	20:11
1 * 50	REKOM - aktive Erholung	01:00	REKOM	20:25
10 * 50	Lagen Koordination	00:15	Technik	20:27
1 * 50	REKOM - aktive Erholung	01:00	REKOM	20:40
10 * 50	Mini - Lagen oder Lagen Mix (D - R / R - B / ...)	00:15	Lagen	20:42
1 * 50	REKOM - aktive Erholung	01:00	REKOM	20:54
10 * 50	Technik (Basics) / GL im Wechsel	00:15	Technik	20:57
1 * 50	REKOM - aktive Erholung	01:00	REKOM	21:09
10 * 50	Handicap - Schwimmen (5 * ZA reduzieren, T = const, 5 * ZA konst aber	00:15	Technik	21:12
1 * 50	REKOM - aktive Erholung	01:00	REKOM	21:25
10 * 50	FS mit unterschiedlichem Atemrhythmus	00:15	Technik	21:27
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:40